

クアオルト健康ウォーキングとは

個人の体力に合わせた無理しない、がんばらないウォーキングで心身のリラックスや健康寿命の延伸に活用しています。コースの途中に、「ビューポイント」や「ヤッホポイント」など、「クアの道」ならではの設定があります。

歩くときのポイントは？

POINT 1 》がんばらない

登り坂の目標心拍数は、全力の55~60%にあたる「160-年齢」を目安に、運動の強さを調整して歩きます。

※血圧降下剤を服用している人は、目標心拍数から10%~20%減らします。

POINT 2 》冷たくさらさら

肌を「冷たくさらさら」の状態にすることで、持久力を高めます。



内容 (アクティビティウォークを除く)

- 1 受付 (9:00~9:30)
受付後順次健康チェック (血圧測定等)
※注意: 血圧測定において上180mmHg以上、下110mmHg以上の方は参加をご遠慮いただく場合があります。
- 2 クアオルト健康ウォーキングの説明 (9:30~)
- 3 準備体操
- 4 ウォーキング
※心拍数や血圧を測るポイントがあります。
- 5 終了後健康チェック (血圧測定等)
- 6 整理体操

参加料

300円/人 (中学生以下無料)

「おやま健康マイレージ」
ハッピーチケット、2市1町共通
利用券利用可 (1枚で2回分)
KINCA利用可

持ち物

飲み物、タオル、雨具 (カッパ
など)

予約型クアオルト健康ウォーキング

小山町クアオルト健康ウォーキングを団体行事や企業の健康経営に取り入れたい場合は、日程、時間、人数など、様々なご要望に応じてオーダーメイドのプログラムを組み立てます。

専門のガイドが案内するため、日常生活にも役立つ安全で効果的な歩き方を体感いただけます。さらに、小山町で体験可能な健康をテーマにした様々なアクティビティを取り入れることで、リトリート効果 (日常を離れて心身を癒す) やウェルビーイング (心身の健康や生活の充実) の実現に貢献します。

主催 小山町クアオルト健康ウォーキング実践指導者委員会



共催
小山町
健康増進課



事務局
NPO法人
森里人
ヘルシーリンク



【問い合わせ事務局】

NPO法人 森里人ヘルシーリンク

TEL: 070-1227-6181

メール: morito.healthylink@gmail.com

2025年度保存版

小山町

クアオルト®

健康

ウォーキング

KURORT Health Walking



静岡県内で
ここだけ!!

ふだん、頑張りすぎ
ているあなたに!
頑張らなくていい
ウォーキングを。

- ✓ 仕事能率アップ
- ✓ 認知機能改善
- ✓ 無理しない運動で脳のパフォーマンスを最大に!

これまでの研究の考察から、中強度程度の運動 (運動強度60~70%) で脳血流量がピークに近づくことが明らかになっています。運動強度60%程度で歩くクアオルト健康ウォーキングは、心身だけでなく、仕事の能率アップや認知機能の改善など、脳への良い影響も期待できます。

ウォーキングがセロトニンを増やす

夜になると眠くなるのは、メラトニンというホルモンが作用するためです。メラトニンは、夜間に分泌量が増加するホルモンで、睡眠を促す働きがあります。メラトニンの生成には、セロトニンという神経伝達物質が深く関わっています。セロトニンが活性化されることでメラトニンが生成され、睡眠のリズムが整い、質の良い睡眠が得やすくなります。質の高い睡眠は、健康の三要素である「休養」において、非常に重要な役割を果たします。さらに、メラトニンには活性酸素を除去する抗酸化作用があるため、適切に分泌されることで、アンチエイジング効果も期待できます。

心と体をリフレッシュ!

がんばりすぎない
ウォーキング

1.

須走
富士山眺望
コース

2.

足柄古道
銚子ヶ淵
コース



年間スケジュール

K クアオルト健康ウォーキング

K+ クアオルト健康ウォーキングプラス1

※警報発令時は中止（小雨決行）

参加費：300円 予約不要 原則 9:30～12:00

| | | |
|-------|------|--|
| 須走コース | 日程 | 5日、15日、25日 9:30～12:00 (5月5日、1月、2月は休み) |
| | 集合場所 | 須走コミュニティセンター |
| | 駐車場 | 須走コミュニティセンター |
| | コース | 須走コース |

| | | |
|-------|------|---------------------------------------|
| 足柄コース | 日程 | 10日、20日、30日 9:30～12:00 (12月30日は休み) |
| | 集合場所 | JR足柄駅 |
| | 駐車場 | 足柄コミュニティセンター |
| | コース | 足柄コース |

A アクティビティウォーク…… 参加費は開催ごとに設定 要予約 原則 9:30～14:00 軽食付き
※日程や内容を変更する場合があります。後日チラシでご案内します。

| 日付 | | コース(場所) | | 内容 | |
|----|-----|---------|-------|----|-------------------------|
| 4月 | 5日 | 土 | 須走コース | K | |
| | 10日 | 木 | 足柄コース | K | |
| | 15日 | 火 | 須走コース | +1 | 和ハーブ散策 |
| | 20日 | 日 | 柳島公民館 | A | 和ハーブクッキング |
| | 25日 | 金 | 須走コース | K | |
| | 30日 | 水 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと森林浴(テーマ:風) |
| 5月 | 5日 | 月 | — | — | — |
| | 10日 | 土 | 足柄コース | K | |
| | 15日 | 木 | 須走コース | +1 | ウォーキングと森の遊び(クロモジようじ作り) |
| | 20日 | 火 | 足柄コース | K | |
| | 25日 | 日 | 北郷地区 | A | 上野地区ハイク |
| | 30日 | 金 | 足柄コース | +1 | 和ハーブ散策 |
| 6月 | 5日 | 木 | 須走コース | K | |
| | 10日 | 火 | 桑木 | A | わさび田見学(山久荘) |
| | 15日 | 日 | 須走コース | K | |
| | 20日 | 金 | 足柄コース | +1 | 和ハーブ散策 |
| | 25日 | 水 | 須走コース | K | |
| | 30日 | 月 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと森林浴(テーマ:香) |
| 7月 | 5日 | 土 | 須走コース | +1 | ノルディックウォーキング(ポール貸出有り) |
| | 10日 | 木 | 足柄コース | K | |
| | 15日 | 火 | 須走コース | +1 | ウォーキングと森の遊び(クロモジスプレー作り) |
| | 20日 | 日 | 成美地区 | A | 公園ヨガ |
| | 25日 | 金 | 須走コース | K | |
| | 30日 | 水 | 足柄コース | K | |
| 8月 | 5日 | 火 | 須走コース | K | |
| | 10日 | 日 | 足柄コース | A | 川遊び |
| | 15日 | 金 | 須走コース | K | |
| | 20日 | 水 | 足柄コース | K | |
| | 25日 | 月 | 須走コース | +1 | 和ハーブ散策 |
| | 30日 | 土 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと森林浴(テーマ:水) |

| 日付 | | コース(場所) | | 内容 | |
|-----|-----|---------|--------|-----------|------------------------|
| 9月 | 5日 | 金 | 須走地区 | A | 須走地区ハイク |
| | 10日 | 水 | 足柄コース | K | |
| | 15日 | 月 | 須走コース | K | |
| | 20日 | 土 | 足柄コース | K | |
| | 25日 | 木 | 須走コース | +1 | ウォーキングと森の遊び(クロモジ茶を楽しむ) |
| | 30日 | 火 | 足柄コース | +1 | 和ハーブ散策 |
| 10月 | 5日 | 日 | 成美地区 | A | 成美地区ハイク |
| | 10日 | 金 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと石積みチャレンジ |
| | 15日 | 水 | 須走コース | K | |
| | 20日 | 月 | 足柄コース | K | |
| | 25日 | 土 | 須走コース | +1 | ノルディックウォーキング(ポール貸出有り) |
| | 30日 | 木 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと森林浴(テーマ:植物) |
| 11月 | 5日 | 水 | 須走コース | +1 | ウォーキングと須走歴史案内 |
| | 10日 | 月 | 足柄コース | K | |
| | 15日 | 土 | 須走コース | K | |
| | 20日 | 木 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと紅葉狩り |
| | 25日 | 火 | 須走コース | +1 | ウォーキングと森の遊び(工作) |
| | 30日 | 日 | 足柄コース | A | 坐禅体験(宝鏡寺) |
| 12月 | 5日 | 金 | 須走コース | K | |
| | 10日 | 水 | 足柄コース | K | |
| | 15日 | 月 | 須走コース | K | |
| | 20日 | 土 | 竹之下地区 | A | 竹之下史跡巡り |
| | 25日 | 木 | 須走コース | +1 | ウォーキングと森林浴(テーマ:光) |
| | 30日 | 火 | — | — | — |
| 1月 | 5日 | 月 | — | — | — |
| | 10日 | 土 | 足柄コース | +1 | ウォーキングとバードウォッチ |
| | 15日 | 木 | — | — | — |
| | 20日 | 火 | 足柄コース | K | |
| | 25日 | 日 | 健康福祉会館 | A | 草木染め体験 |
| | 30日 | 金 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと森の遊び(手浴体験) |
| 2月 | 5日 | 木 | — | — | — |
| | 10日 | 火 | 足柄コース | K | |
| | 15日 | 日 | — | — | — |
| | 20日 | 金 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと森林浴(テーマ:森の音) |
| | 25日 | 水 | — | — | — |
| | 30日 | 月 | — | — | — |
| 3月 | 1日 | 日 | 成美地区 | A | 水かけ菜摘み体験 |
| | 5日 | 木 | 須走コース | K | |
| | 10日 | 火 | 足柄コース | K | |
| | 15日 | 日 | 須走コース | +1 | ウォーキングとバードウォッチ |
| | 20日 | 金 | 足柄コース | K | |
| | 25日 | 水 | 須走コース | +1 | ウォーキングと森の遊び(おたのしみ) |
| 30日 | 月 | 足柄コース | +1 | ウォーキングと花見 | |